

# Hablemos de emociones

	<b>enojo</b> 	<b>tristeza</b> 	<b>asco</b> 	<b>miedo</b> 	<b>alegría</b> 	<b>sorpresa</b> 
<b>Cuál es la causa</b>	Cosas que superan mis límites, sensación de no controlar la situación, pasa algo que no quieres	Tienes un sentimiento de pena, o pérdida, dolor anímico por una situación desfavorable	Sensación de desagrado, impulso al rechazo	Inseguridad anticipada ante un peligro que es real o no	Sensación placentera ante una persona o situación	Asombro, desconcierto ante una situación
<b>Para qué sirve</b>	Te ayuda a enfocarte y a resolver situaciones o problemas	Te ayuda a mantener la atención en ti, a mantenerte enfocado	Te ayuda a establecer límites, te protege de situaciones o personas que "no tragas"	Te protege de un riesgo, te pone alerta	Te permite estar tranquilo y disfrutar del momento	Te ayuda a comprender nuevas situaciones, a buscar respuestas nuevas
<b>Cómo expresa tu cuerpo</b> (También es posible que tu cuerpo lo exprese de una forma diferente)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sientes que tu corazón late más rápido</li> <li>• Dolores musculares</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Temblores</li> <li>• Sensación de querer explotar</li> <li>• Hacer malacara</li> <li>• Tensión en tu cuerpo</li> <li>• Calor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llanto o ganas de llorar</li> <li>• Falta de apetito</li> <li>• Problemas de sueño</li> <li>• Sensación de nudo en la garganta</li> <li>• Pesadez en los hombros</li> <li>• Pérdida de interés en temas que antes preferías</li> <li>• Te falta energía</li> <li>• Sensación de cansancio o agotamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nariz fruncida</li> <li>• Fruncir el ceño</li> <li>• Arquear las cejas</li> <li>• Barbilla elevada</li> <li>• Ganas de vomitar</li> <li>• Ganas de salir corriendo</li> <li>• Mareo</li> <li>• Aumento de la respiración</li> <li>• Tensión muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de presión en la sangre</li> <li>• Sientes que tu corazón late más rápido</li> <li>• Se te dilata la pupila</li> <li>• Sudoración</li> <li>• Temblor en la voz o en el cuerpo</li> <li>• Respiración agitada</li> <li>• Te paralizas</li> <li>• Ganas de salir corriendo</li> <li>• Ganas de orinar</li> <li>• Te pones colorado</li> <li>• Ganas de llorar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te sientes liviano</li> <li>• Quieres sonreír y reír</li> <li>• Sientes que tu corazón late más rápido</li> <li>• Ganas de llorar</li> <li>• Te sientes más activo y con ganas de hacer cosas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se te dilata la pupila</li> <li>• Cambio en los latidos de tu corazón</li> <li>• Sientes que "se te baja todo"</li> <li>• Sensación de vacío</li> <li>• Elevación de las cejas</li> <li>• Sudoración intensa</li> <li>• Músculos faciales tensos</li> </ul>